

- ① 鍋に水800ccとタレ2袋を入れ、よく混ぜて中火にかける。

⚠ 予備のタレ(1袋)は味の調整や最後のシメに、お好みでご使用ください。
(1袋：水400ccが目安)



- ② かるく煮立ってきたら、鶏つみれを食べやすい大きさに丸めて加える。

ポイント スプーンを2本使って鶏つみれを丸めると、形がきれいに整います。(6等分が目安)



- ③ 鶏つみれの色が変われば、火の通りにくい具材(人参・かぼちゃ・ごぼう)から順に加え、ふたをして煮る。

ポイント 煮えたものから、取り分けていただきます。



おすすめの薬味やシメ

一味や七味唐辛子、すりごまなどがよく合います。

最後のシメは、うどんや中華麺がおすすめです。お餅を入れてもよく合います。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏つみれ	120g	しめじ	50g
白菜	120g	えのき	50g
かぼちゃ	70g	タレ(万能味噌)	2袋
人参	30g	※予備のタレ	1袋
ごぼう	30g		

※ごぼうはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

水	800cc
---	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

味噌	大さじ6	みりん	大さじ1
和風顆粒だしの素	小さじ2		

鶏つみれ

鶏ひき肉	100g	酒・しょうゆ・片栗粉	各小さじ1
人参・白ネギ(みじん切り)	各大さじ1	おろししょうが	小さじ1/4

作り方

- ポウルに鶏つみれの材料を入れてよく練り混ぜる。
- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- ごぼうはささがきにし、水に5分程さらして水けをよくきる。かぼちゃは皮つきのまま、厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。人参は5〜6mm幅の半月切りにし、白菜は4cm角程度のざく切りにする。しめじ、えのきは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1〜4を参照してください。

一言コメント

味噌の種類によって塩分が異なるので、味をみながらお好みで量を調整してください。